

Tartu Ülikool
Sotsiaalteaduste valdkond
Haridusteaduste instituut
Õppekava: koolieelse lasteasutuse õpetaja

Liisa Maria Tammesoo
RÜHMAÕPETAJA LASTE KEHALISE AKTIIVSUSE TOETAJANA
ÕUEKESKKONNAS TARTUMAA LASTEAEDADE KOOLIEELSETE RÜHMADE
NÄITEL
Bakalaureusetöö

Juhendaja: MSc Aigi Kikkas

Tartu 2019

Resümee

Rühmaõpetaja laste kehalise aktiivsuse toetajana õuekeskkonnas Tartumaa lasteaedade koolieelsete rühmade näitel

Kehaline aktiivsus on lapse arengu seisukohalt väga oluline ning kõige edukamalt saab seda arendada õuekeskkonnas. Tänapäeval veedavad lapsed aga järjest vähem aega õues.

Bakalaureusetöö eesmärk on välja selgitada Tartumaa koolieelsete rühmade rühmaõpetajate arvamus laste kehalise aktiivsuse olulisusest, planeeritavad tegevused laste kehalise aktiivsuse toetamiseks, vahendite olemasolu lasteaia õuealal ning keskkondade kasutatavus väljaspool õueala. Töös antakse ülevaade kehalise aktiivsuse mõistest, olulisusest ning lasteaia ja rühmaõpetaja võimalustest laste kehalist aktiivsust toetada. Viidi läbi veebipõhine uuring, milles osales 44 rühmaõpetajat. Uuringust selgus, et rühmaõpetajad peavad end oluliseks laste kehalise aktiivsuse toetamisel, viies läbi liikumismänge ja käies lastega pikematel jalutuskäikudel. Õuealadel puuduvad vahendid, mis eeldaksid lastelt rohkem füüsiliselt aktiivne olema.

Märksõnad: kehaline aktiivsus, lasteaed, rühmaõpetaja, 6 – 7 aastased koolieelikud

.

Abstract

Physical activity plays an important role in child's development and it is most achievable in the outdoor environment. But nowadays, children spend less and less time in outdoors. The aim of the thesis was to identify group teacher's opinion of children's physical activity's importance and planned activities to support children's physical activity, existing equipment in kindergartens' playgrounds, and usability of different outdoor environments, among preschool groups in Tartumaa's kindergarten. The work gives an overview of the concept and importance of physical activity, and of the possibilities of kindergartens and group teachers to support children's physical activity. In total, 44 teachers participated in a web-based survey. The study showed that the group teachers consider themselves to be important in supporting children's physical activity by carrying out movement games and taking longer walks with children. There is a lack of equipment in playgrounds that require children to be more active.

Keywords: physical activity, kindergarten, group teachers, 6 – 7-year olds preschoolers

Sisukord

Resümee	2
Abstract	2
Sissejuhatus	4
Juhised laste kehalise aktiivsuse toetamiseks	6
Laste kehalise aktiivsuse toetamise võimalused	7
Lasteaed kui liikumist soosiv keskkond	7
Õpetaja kehalise aktiivsuse toetajana	8
Uurimuse eesmärk ja uurimisküsimused	9
Metoodika.....	9
Valim	9
Mõõtevahend	10
Protseduur	11
Tulemused	12
Arutelu.....	17
Uuringu piirangud ja praktiline väärtus	20
Tänu sõnad	21
Autorsuse kinnitus	21
Kasutatud kirjandus	22
Lisad	25
Lisa 1. Küsimustik rühmaõpetajale	25

Sissejuhatus

Üks tähtsamaid tervisliku eluviisi valikuid on olla kehaliselt aktiivne ehk võimalikult palju liikuda. Liikumine on eluliselt sama oluline kui söömine ja hingamine (Oja, 2008). Lapseeas tehtud tervisevalikud mõjutavad tervist kasvueas (Loko, 2002) ja elu täiskasvanuna (Oja, 2008). Lapseeas tekkinud positiivsed hoiakud kanduvad ka täiskasvanuikka (Karvonen, 2003). Rahvusvahelises uuringus, kus osalesid Eesti 2–10 aastased lapsed, selgus, et ainult 13% tüdrukuid ja 27% poisse on päevas 60 minutit mõõduka kuni tugeva intensiivsusega aktiivsed. Samuti selgus, et Eesti lapsed liiguvad regulaarselt vähe, kuid ülejäänud seitsme uuringus osalenud riigi laste tulemused ei ole märgatavalt paremad (Konstabel et al., 2014).

Maaailma Terviseorganisatsioon (inglise keeles *World Health Organization*, WHO) ja Tervise Arengu Instituut (TAI) defineerivad kehalist aktiivsust kui ükskõik, millist skeletilihastega teostatud kehalist liikumist, mis nõuab energia kulutamist üle puhkeoleku taseme (Global Strategy..., s.a; Mei, Pihu & Tullus, 2014). WHO soovitab 5–17 aastastel lastel olla vähemalt 60 minutit mõõduka kuni tugeva intensiivsusega kehaliselt aktiivne (WHO, s.a). „Kerge kehaline aktiivsus on madala intensiivsusega liikumine, näiteks seismine ja aeglane kõndimine“ (Pitsi et al., 2017, lk 22). Mõõduka intensiivsusega kehaline aktiivsus „tõstab südamelöögisagedust, inimesel tekib soojatunne ja hakkab kergelt hingeldama“, sellised tegevused on näiteks „tempokas kõnd või kerge sörkjooks“ (Mei, Pihu & Tullus, 2014, lk 123). Tugevat intensiivsusega kehaline aktiivsus „on tavaliselt seotud spordi tegemise või kehaliste harjutuste sooritamisega“ samuti kirjeldatakse seda kui „kehalist tegevust, mis kiirendab südame tööd ja paneb hingeldama“ (Mei, Pihu & Tullus, 2014, lk 123)

Kehaline aktiivsus mõjutab lapse arengu erinevaid komponente (Harro, 2004, viidatud Kikas, 2008 j; Loko, 2002). Regulaarne kehaline aktiivsus lapseeas mõjutab otseselt lapse emotsionaalset seisundit (Loko, 2002), näiteks parandab meeleolu ning vähendab stressi, ängistust ja depressiooni (Rodriguez-Ayllon et al., 2019). Austraalias tehtud uuringust selgus, et õues mängimine arendab 2–5 aastaste laste sotsiaalseid oskusi, nagu eneseväljendus ja koostöövalmidus, ning vähendab destruktiivsust (Hinkley, Brown, Carson & Teychenne, 2018). Mitmekesine ja mänguline liikumine arendab lapse mõtlemist, tähelepanuvõimet, mälu ja võrdlemisuskust (Karvonen, 1991, viidatud Seppel, 2005 j). Sotsiaalsele arengule lisaks parandab liikumine enesehinnangut, enesedistsipliini ja kohusetunnet (Loko, 2002). Šotimaal tehtud sekkumisuuringus, kus 10 nädalat järjest viidi läbi lisaks üks sportmängude tund,

selgus, et kui algklasside lapsed osalesid sportmängudes, siis nende kehalised oskused suurenesid (Johstone, Hudges, Bonnar, Booth & Reilly, 2019).

Vähesest liikumisaktiivsusest tulenevad probleemid algavad järjest nooremas vanuseastmes (Oja, 2008). Vähenenud kehaline aktiivsus, suurenenud kehakaal ja tasakaalustamata toitumine noorukieas võivad suure tõenäosusega viia mitme terviseprobleemini täiskasvanueas (Rahvastiku tervise arengukava..., 2012). Liikumine on toitumispüramiidi põhi, mille kohaselt peab kulutatud energia olema vastavuses tarbitud energiaga ning sellepärast on liikumine tervise alus (Jõgeva, Mooses, Pitsi, & Streimann, 2013).

Lapsele on tervisliku eluviisi kujundamisel eeskujuks ümbritsevad inimesed. Kõige suurem roll on kodul, kust saab alguse lapse kehaline aktiivsus (Karvonen, 2003). Kehaline aktiivsus on õues mängides kaks korda suurem, kui toas mängides (Tandon, Saelens, Zhou & Christakis, 2018). Laste õues mängimise aega mõjutavad lapsevanemate sotsiaalmajanduslik olukord ning bioloogilised, psühholoogilised, kognitiivsed ja emotsionaalsed tegurid (Boxberger & Reimers, 2019). Lapsi tuleb rohkem kaasata igapäevategevustesse. Lapsi ei pea igal õhtul spordiringi viima, nad saavad väga hea tunde ka kodus koos hullamisest või koos liikumisest koduste toimetuste ajal. Lapsele on oluline, et ta saab teha sporti koos perega, eriti soovitud on pereujumine ja perevõimlemine (Karvonen, 2003). Tänapäeva arenenud lääneriikides jääb lastel õues mängimise aega järjest vähemaks (Clements, 2004).

Suure osa päevast veedavad lapsed kutseliste õpetajate hoole all (Terviseedendus lasteaias, 2003). Stockholmis läbiviidud uuringus veetis 88% 4–6 aastastest lastest lasteaias rohkem kui 30 tundi nädalas (Boldemann et al., 2006). Lasteaiaõpetajad loovad oma hoiakute, uskumuste ja väärtushinnangutega lasteaias õhkkonna ning peavad olema heaks eeskujuks ja näitama tervislikku elustiili (Nüberg & Linnas, 2007). Käesolevas bakalaureusetöös uuritakse kuidas Tartumaa rühmaõpetajad tunnetavad oma rolli olla lastele liikumisharjumuste kujundamisel ning mil viisil õpetaja kasutab oma teadmisi ja võimalusi laste kehalise aktiivsuse edendamiseks, sealhulgas planeeritavate tegevustega. Austraalias läbiviidud uuringus selgitati välja 2–5 aastaste laste kehalise aktiivsuse seos koduaia mänguala seisukorraga. Selgus, et lapsed veedavad õues rohkem mänguaega juhul, kui koduaed on suurem ja seal on rohkem mänguvahendeid (Armstrong et al., 2019). Ameerika uuringust, milles uuriti 3–5 aastaseid lapsi selgus, et lapsed on kehaliselt aktiivsemad, kui nad olid õues 60 minutit või kauem (Henderson, Grode, O'Connell & Schwartz, 2015). Seetõttu on oluline

uurida, missuguseid võimalusi pakub lasteaed õpetajale ja lastele kasutamiseks ning kui tihti nad käivad õues, et neid vahendeid kasutada.

Tervise Arengu Instituut viis 2017. aastal läbi üle-eestilise uuringu „Lasteaia keskkondlike tingimuste ja õppe-kasvatustegevuste mõju laste kehalisele arengule kooliks ettevalmistavas rühmas“, mille eesmärk oli hinnata kuivõrd kehalist aktiivsust soodustavad tingimused lasteaias mõjutavad kooliks ettevalmistavas rühmas laste õpitulemusi liikumisõpetuses (Haav, 2018). Käesolev töö on piirkonnapõhine ning uurib rühmaõpetaja rolli ja tegevusi lasteaias laste kehalise aktiivsuse toetamiseks. Bakalaureusetöö eesmärk on välja selgitada õpetaja arvamusi laste kehalise aktiivsuse olulisusest, planeeritavad tegevused laste kehalise aktiivsuse toetamiseks, vahendite olemasolu lasteaia õuealal ning keskkondade kasutatavus väljaspool õueala. Töös kasutatakse mõistet „õpetaja“, mõeldes selle all rühmaõpetajat.

Järgnevalt antakse ülevaade, mida teada ja järgida, et kehalist aktiivsust toetada, millised on lapse igapäevakeskkonna ja lasteaia võimalused, et toetada kehalist aktiivsust, ning viimaseks, millised on õpetaja võimalused ja eeskuju laste kehalise aktiivsuse toetamiseks.

Juhised laste kehalise aktiivsuse toetamiseks

Koolieelse lasteasutuse riiklikus õppekavas on välja toodud õppe- ja kasvatustegevuse eesmärgina toetada lapse kehalist arengut, mille tulemusena kujuneb lapsel kehaline aktiivsus. Õppe-ja kasvatustegevuse läbiviimise põhimõte on lapse tervise hoidmine ja edendamine ning liikumisvajaduse rahuldamine (Koolieelse lasteasutuse riiklik..., 2011). TAI uuringust selgus, et üldiselt on lasteaedades liikumistunnid kaks korda nädalas ja keskmiselt on tunni pikkus 30 minutit (Haav, Lõhmus & Oja, 2019). Uuringust selgus, et sellises mahus liikumistunde mõjutab positiivselt laste kehalist võimekust (Haav, Lõhmus & Oja, 2019). Šotimaal tehtud sekkumisuuringust selgus, et üks liikumistund nädalas, millest 30 minutit oli struktureeritud mängu ja 30 minutit vaba mängu võimalusega kasutada vahendeid, arendas laste kehalisi oskusi (Johstone et al., 2019).

Mei, Pihu ja Tullus (2014) on välja toonud, et lastel soovitatakse igapäevaselt tegeleda mõõduka kuni tugeva intensiivsusega kehalise tegevusega vähemalt 60 minutit päevas. Päevas 60 minutit kehaliselt aktiivset tegevust on piisav, kui seal hulgas on 10–14 minutit tugeva intensiivsusega tegevust (Lätt et al., 2015). Laste liikumine peaks olema regulaarne, igapäevane ja tihti korduv (Karvonen, 2003; Seppel 2005). Ülevaateartiklist selgus, et laste

motoorsed oskused arenesid, kui nad osalesid kaks korda nädalas struktureeritud liikumistunnis (Iivonen ja Sääkslahti, 2013). Oluline on ka see, et laps osaleks aktiivselt mitteplaneeritud kehaliselt aktiivses tegevuses, milleks on näiteks vaba mäng, vähemalt 60 minutit kuni mitu tundi ning ei tohiks olla istuvas asendis korraga üle 60 minuti, välja arvatud magades (The National Association..., s.a).

Raamatu „Õppe- ja kasvatustegevuse valdkonnad“ (2009) peatükis „Liikumine“ on välja toodud eeldatavad tulemused ja tegevused, mida lapsed võiks eri eluaastateks saavutada ja teha vabal ajal looduses liikudes. Koolieelses eas peaks laps olema suuteline: iseseisvaks mänguks (2a), iseseisvalt algatama mängu (4a), iseseisvalt tegutsema lasteaia õuealal (4a) ja koduümbruse mängu- ja spordiväljakutel (7a) ning vahendeid sihipäraselt kasutama (5a), matkama koos õpetajaga või vanematega 500 meetrise rännaku seejuures püsides kolonnis (3a), sooritama rännaku ja orienteeruma koos õpetajaga (5a), mängima lihtsamaid maastikumänge (7a), suutma sõita tõukeratta, kahe rattalise ratta ja rulluisikutega ning suusatada (7a) (Oja, 2009). Koolieelse lasteasutuse riiklikus õppekavas on kirjas, et liikumisvaldkonna õppe- ja kasvatustegevuse tulemusena peab laps kasutama erinevaid liikumisvahendeid (suusad, kelgid, rattad jne) ja oskama sportlike elementidega mängu (korvpall, jalgpall jne) (Oja, 2009).

Laste kehalise aktiivsuse toetamise võimalused

Lasteaed kui liikumist soosiv keskkond

Lastega läbiviidavad tegevused ja liikumispaiad peavad lastele pakkuma erinevaid kogemusi. Lasteaia rühmaruumid ja õueala peavad olema usaldusväärsed ja turvalised, mis kutsuksid lapsi tegutsema ja liikuma (Palm, 2005). Et rühmaruumid on kinnised ja piiratud, peaks seal läbi viima osavust, koordineerimise või tähelepanu nõudvaid tegevusi (Oja, 2009). Õuealad on ruumikad ja kutsuvad lapsi kogu keha liigutama – jooksmas, keksimas, hüppamas (Palm, 2005). Käesolevas töös lähtutakse definitsioonist, et õueala on lasteaeda ümbritsev ala, kus on mängimiseks mõeldud ala ehk mänguväljak (Tervisekaitseõuded..., 2011).

Mänguväljakutel saavad lapsed arendada käe- ja jalalihaseid, parandavad tasakaalu ja koordineerimist. Liivakastis leiduvad materjalid nagu liiv, kivid, vesi või kädid, arendavad peenmotoorikat, kui laps kasutab neid oma tegevustes (Palm, 2005). Austraalia uuringust selgus, et 2–5 aastastele lastele meeldib rohkem aega veeta õues kui õuealal on kvaliteetne muru, looduslikke esemeid ning fikseeritud ja liigutatavaid vahendeid (Armstrong et al., 2019). Lasteaia ülesanne on luua soodsad tingimused ning kujundada keskkond, mis tagaks lapse igakülgse arengu (Oja, 2009). Saksamaal tehtud uuringust, et 4–12 aastased lapsed

kasutavad mänguväljakul enim kiikusid, liumägesid ja ronimisvahendeid (Reimers, 2018). Kui lastele ruumi pakkuda, võimaldab see neil oma huve väljendada ja suhtuda ruumi loovalt, näiteks kasutada lumehange mäest ronimise harjutamiseks (Palm, 2005). Lasteaia ruumipuudusest tingituna võivad rühmad kasutada kogukonna spordirajatisi. Umbes 34% lasteaedadest viivad liikumistegevusi läbi kooli spordirajatistel, seejuures viiakse enamik liikumistegevusi läbi mänguväljakul (Lõhmus & Varava, 2006).

Õpetaja kehalise aktiivsuse toetajana

Lasteaia töötajatest kõige sagedasemad kehalise aktiivsuse edendajad on rühmaõpetajad ja liikumisõpetajad (Lõhmus & Varava, 2006). Koolieelse lasteasutuse miinimum personali koosseis näeb ette, et kui rühmaõpetaja viib läbi liikumise õppe- ja kasvatustegevusi, ei pea lasteaed looma eraldi liikumisõpetaja ametikohta (Koolieelse lasteasutuse personali..., 2015). Rühmaõpetajad loovad tingimused laste kasvamiseks ja arenemiseks. Seejuures on oluline luua suhted laste ja nende vanematega vastastikusele mõistmisele ja lugupidamisele tuginedes (Niiberg & Linnas, 2007). Lasteaia personali roll on olla lastele liikumises eeskuju (Karvonen, 2003) ja nõustada lapsevanemaid kehaliselt aktiivsetes eluviisides (Tälli & Maser, 2003).

Õpetajaamet eeldab, et õpetaja oskab ja suudab lapsi mõjutada ja motiveerida (Niiberg & Linnas, 2007). Lapse motiveeritus liikuda ja tegutseda oleneb talle pakutava tegevuse huvitavusest. Kui tegevus on huvipakkuv, on tõenäolisem, et laps soovib seda teha korduvalt. Seejuures on oluline, et laps tunneks liikumisest rõõmu. Samuti tuleb silmas pidada, et tegevused ja spordialad oleks erinevad, siis saab laps leida endale kõige meelepärasema tegevuse. Koolieelses eas lapse treening peaks olema enamuses mänguline (Niiberg & Linnas, 2007). Kanadas uuriti, kuidas koolieelsete asutuste õpetajad tajuvad oma rolli laste kehalise aktiivsuse toetamisel. Uuringust selgus, et õpetajad mõistavad, et lapsed vajavad liikumist ja pööravad sellele tähelepanu, ning kasutavad kehalist aktiivsust ära, et säilitada distsipliin ja hõlbustada rutiini. Kui lapsed saavad liikuda, siis on õhkkond vaikne ja ei teki mitteaktiivsuse tagajärgi, näiteks tähelepanematust ja raskusi reeglite järgimisega. Õpetajad mõistavad, et neil tekib muresid kui nad ei lase lastel liikuda (Connelly, Champagne & Manningham, 2018).

Liikumiseks on erinevaid võimalusi: kõndimine, jalgrattaga sõitmine, liikumismängud, tantsimine, võimlemine ja sportimine (Mei, Pihu & Tullus, 2014). Õpetaja saab minna lastega loodusesse matkama või mängima. Matkad õpetavad lastele liikumist erinevatel maastikel,

takistuste ületamist ning põhiliikumisoskuste kasutamist, näiteks ülehüpped kändudest, mäest laskumine, ronimine puutüvel, kõnd maha langenud puul (Seppel, 2005). Matk loodusrajal võiks kesta kolmeaastastel 20–25 minutit, viieaastastel 40–60 minutit ja seitsmeaastastel 60–80 minutit. Mängud, mida looduses mängida, on näiteks maastiku-, otsimis- või orienteerumismängud. Maastikumängudega saab arendada individuaalset ja rühmas võistlemist. Otsimismängud arendavad mälu ja tähelepanu. Orienteerumismängud arendavad maastiku tajumist (Seppel, 2005). Üks võimalus, kuidas vabal ajal liikuda, on kiirrännak. See on hea aktiivse liikumise ja vastupidavuse arendamiseks. Kiirrännak võiks kesta kolmeaastastel 5–10 minutit, viie- kuni seitsmeaastastel 10–15 minutit (Seppel, 2005).

Uurimuse eesmärk ja uurimisküsimused

Bakalaureusetöö eesmärk on välja selgitada Tartumaa koolieelsete rühmade rühmaõpetajate arvamus laste kehalise aktiivsuse olulisusest, planeeritavad tegevused laste kehalise aktiivsuse toetamiseks, vahendite olemasolu lasteaia õuealal ning keskkondade kasutatavus väljaspool õueala.

Uurimisküsimused tulenevalt uurimuse eesmärgist.

Kui oluliseks peavad lasteaia rühmaõpetajad laste kehalist aktiivsust?

Missuguste tegevustega toetatakse laste kehalist aktiivsust?

Kui sageli rühmaõpetaja käib rühmaga õuekeskkonnas?

Milliseid vahendeid ja keskkondi kasutab rühmaõpetaja kehalist aktiivsust nõudvate tegevuste läbiviimiseks?

Metoodika

Valim

Valimi moodustamisel võeti aluseks Tervise Arengu Instituudi korraldatud uuringu valim „Lasteaia keskkondlike tingimuste ja õppe-kasvatustegevuste mõju laste kehalisele arengule kooliks ettevalmistavas rühmas“ (Haav, Lõhmus & Oja, 2019). Kuna viimane keskendus kooliks ettevalmistuvale rühmale, võttis töö autor enda töö valimisse koolieelikud. Valimi moodustasid Tartu linna ja maakonna munitsipaallasteaedade koolieelsete rühmade rühmaõpetajad. Töö autor leidis kooliks ettevalmistavate rühmade arvu lasteaedade kodulehekülgede (Lasteaiad, s.a) kaudu: Tartu linnas on 13 ja Tartu maakonnas on 13 kooliks ettevalmistavat rühma.

Vastajaid oli 44, kõik olid naissoost, keskmine vanus 46,7 aastat (Tabel 1). Tartu linna lasteaedadeest oli 21 (47,7%) ja Tartumaa valdadest 23 (52,3%) vastajat.

Tabel 1. Vastanute vanuseline jaotus

Vanusegrupid	Arv	Sagedus
20–29	6	13,6%
30–39	4	9,1%
40–49	12	27,3%
50–59	17	38,6%
60–69	5	11,4%
kokku	44	

Mõõtevahend

Uurimistöö mõõtevahendiks koostati veebipõhine küsimustik (Lisa 1). Seda on kõige parem ja kiirem levitada ning õpetajal on täitmine mugav. Töö autoril on hiljem vastuseid võimalik kasutada kohe ning on välistatud andmete sisestamisel tehtavad vead. Autoril oli TAI luba kasutada nende uuringu küsimustikku. Autor valis küsimused TAI (Haav, Lõhmus & Oja, 2019) uuringu küsimuste hulgast vastavalt töö eesmärgile. Uuritavatele saadetud kirja alguses oli enese- ja uurimistöö tutvustus, töö eesmärk ja vastaja panuse olulisus ning tulemuste edastamise aeg. Sealhulgas oli välja toodud kuidas tagatakse vastajate anonüümsus. Vastaja pidi märkima oma lasteaia asukoha, kas Tartu linn või Tartu maakond. Lasteaia ja vastaja nime ei pidanud küsimustikus märkima. Lisaks oli välja toodud küsimuste arv ja ligikaudne täitmisaeg. Kõige viimasena oli välja toodud uurija kontaktandmed, et tekkinud küsimuste korral oleks võimalik autori poole pöörduda.

Autor valis küsimustikku TAI uuringu 48 küsimusest 16 (Lisa 1). Nende hulgas olid taustainfo küsimused (Lisa 1 küsimused 1–3), küsimused õpetaja arvamusest laste liikumissoovitustest ja rühmaõpetaja tegevustest laste liikumisharjumuste kujundamise toetamiseks (Lisa 1 küsimused 4;5;16;12), küsimus, kui tihti õpetajad lapsi õue tegutsema viivad (Lisa 1 küsimused 10–11;13) ning küsimused, mis puudutasid erinevate õuekeskkondade kasutamist ja õuevahendite seisukorda (Lisa 1 küsimused 6–9;14–15). Peamiselt olid ankeedis valikvastustega küsimused. Paljudele vastustele sai lisada oma variante. Lahtised küsimused olid eelneva küsimuse täpsustamiseks. Küsimustikus oli kaks hinnanguküsimust Likerti viie palli skaalal. Ühel skaalal olid välja toodud vaid äärmised valikud, alates 1- ei pea üldse oluliseks kuni 5 – pean väga oluliseks. Teisel skaalal oli välja toodud viis vastusevarianti: 1 – väga kehv, 2 – kehv, 3 – rahuldav, 4 – hea, 5 – väga hea.

Sellel skaalal oli ka vastusevariant „Puudub meie lasteaia“. Viimase küsimuse juures, mis uuris kuidas õpetaja on kaasa aidanud laste liikumisharjumuste kujunemisele, lisas töö autor vastuste valikusse variandi „Ei panusta otseselt sellesse“, mida TAI uuringus ei olnud.

Protseduur

Pilootuuringut töö autor läbi ei viinud. Küsimustikku oli varem TAI uuringus juba kasutatud, seega on TAI uurijad küsimuste valiidsust kontrollinud. Autor soovis küsimuste sõnastuse jätta täpselt samasuguseks, et oleks võimalik uuringu tulemusi võrrelda TAI uuringuga. Küsimustikule vastamiseks kuluva eeldatava aja väljaselgitamiseks vastasid kõikidele küsimustele töö autor ning veel üks inimene.

Kõikidele lasteaedadele saadeti küsimustik koos kaaskirjaga, milles selgitati töö eesmärki, väärtust ja õpetaja panuse olulisust. Kirjas oli küsimuste arv ja küsimustiku täitmiseks kuluv aeg. Samuti oli teade, et kõik lasteaiaid saavad õppeaasta lõpus uurimistulemuste kokkuvõtte. Oli kirjeldatud anonüümsuse tagamine ja lisatud töö autori kontaktandmed. Kaaskirjas oli eraldi välja toodud vastamistähtaeg ning tingimus, et vastajad peavad olema kooliks ettevalmistuvate rühmade rühmaõpetajad. Küsimustikule oli aega vastata esialgu kaks nädalat, pärast seda said kõik uuritavad meeldetuletuskirja ja ühe lisanädala vastamiseks. Küsimustiku edastasid lasteaedadele Tartu linna haridusametuse tervisekoordinaator ja Tartumaa omavalitsuste liidu rahvatervise- ja turvalisuse nõunik. Anonüümsuse tagamiseks ei olnud küsitud vastaja identifitseerimist võimaldavaid isikuandmeid ega ka lasteaeda, milles vastaja töötab. Kõikide küsimuste juures olid eraldi juhised. Küsimuste ülesehitus oli erinev, seetõttu olid ka eraldi juhised.

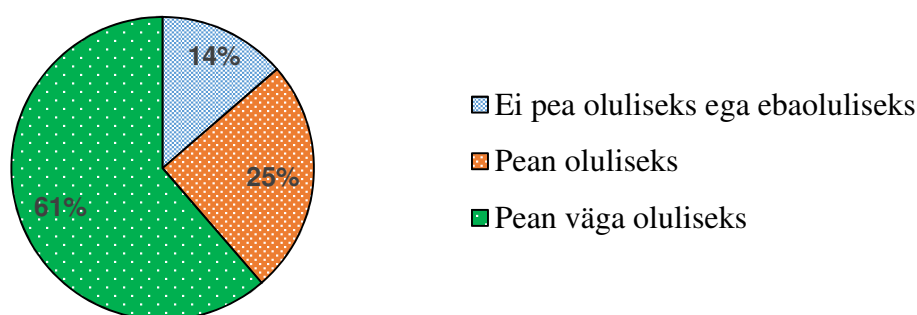
Uuritavad sisestasid andmed veebikeskkonnas *Google Forms*. Sealt oli võimalik andmed alla laadida. Andmeanalüüs tehti programmiga Microsoft Excel. Andmeanalüüsis lähtuti töö uurimisküsimustest ning eesmärgist. Kirjeldava statistika näitajatest kasutati protsentjaotust.

Tulemused

Uurimustulemused esitatakse töös uurimisküsimuste kaupa.

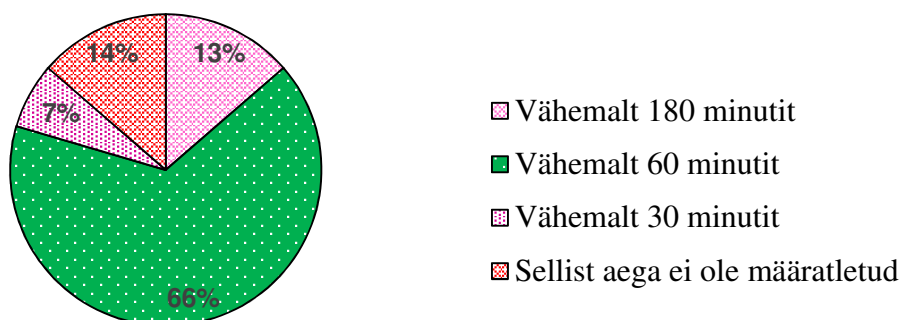
Esimene uurimisküsimus on: *Kui oluliseks peavad lasteaia rühmaõpetajad laste kehalist aktiivsust?*

Küsimusele „Kui oluliseks peate oma rolli laste liikumisharjumuste kujundamisel?“ sai märkida olulisuse Likerti viie palli skaalal. Skaala esimest ja teist valikut „Ei pea (üldse) oluliseks“ ei valinud ükski vastanutest (Joonis 1). Skaala keskmise valiku „Ei pea oluliseks ega ebaoluliseks“ valis 6 vastanut (13,6%). Skaala neljanda ja viimase variandi „Pean oluliseks“ ja „Pean väga oluliseks“ valisid 25,0% ja 61,4% vastanutest.



Joonis 1. Õpetajate hinnang oma rollile laste liikumisharjumuste kujundamisel (N=44).

Küsimus „Kui kaua peaks teie arvates koolieelses eas laps olema iga päev vähemalt mõõdukalt kehaliselt aktiivne?“ näitab, et 65,9% vastanutest teadsid, et koolieelses eas laps peaks olema päeva jooksul mõõdukalt aktiivne vähemalt 60 minutit (Joonis 2). Vastanutest 13,6% märkisid, et sellist aega ei ole määratletud. Valikut „Vähemalt 30 minutit“ märkis 6,8% ja „Vähemalt 180 minutit“ 13,6% vastanutest.



Joonis 2. Õpetajate arvamus selle kohta, kui kaua peaks laps iga päev mõõdukalt kehaliselt aktiivne olema (N=44).

Teine uurimusküsimus on: *Missuguste tegevustega toetatakse laste kehalist aktiivsust?*

Vastuse, leiab küsimusest „Milliseid liikumistegevusi viite läbi väljaspool liikumistundi oma rühma lastega?“. Vastuse võis leida valikvariantidest ja valides „Muu“ kirjutada puudu oleva variandi. Ligikaudu kõik vastanud (95,5%) märkisid, et viivad läbi liikumismänge ja käivad jalutamas (Tabel 2). Vähem kui pooled vastanutest (38,6%) märkisid, et viivad läbi rattasõitu. Suusatamist on ära märkinud vaid seitse vastanut (15,9%). Neli vastanut tõid välja tegevusi, mida valikus ei olnud: suunavad, kuid eraldi tegevusi läbi ei vii; lõõgastusharjutused; uisutamine ja ujumine.

Tabel 2. Õpetaja läbi viidud tegevused väljaspool liikumistundi

Liikumistegevused	Arv	%
Liikumismängud	42	95,5
Jalutamine	42	95,5
Kelgutamine	38	86,4
Jooksmine	30	68,2
Tantsimine	29	65,9
Matkamine	29	65,9
Sportmängud (nt jalgpall)	28	63,6
Võimlemine	18	40,9
Jalgrattasõit	17	38,6
Suusatamine	7	15,9
Muu	4	9,1

Õpetaja tegevustest, mis suurendaks koolieelse lapse liikumisaktiivsust, annab ülevaate küsimus „Kuidas teie rühmaõpetajana olete kaasa aidanud laste liikumisharjumuste kujundamisele ja liikumis aktiivsuse suurendamisele?“. Peaaegu kõik õpetajad (90,9%) vastasid, et on käinud lastega pikematel õppe- ja jalutuskäikudel (Tabel 3). Liikumistegevusi on igapäeva õppetegevusse lõiminud 81,8% vastanutest. Lapsi on ärgitanud vaba mängu ajal enam liikuma 70,5% vastanuist. Variandis „Muu“ on õpetajad välja toonud tegevusi mida nad veel teevad, näiteks: üks jooksuring enne tuppä tulekut, tegevused saalis ja avatud koridoris, liikumistrada rühmaruumis, suunamine liikumisbingo mängule.

Tabel 3. Õpetaja tegevused laste liikumisharjumuste kujundamisel ja liikumisaktiivsuse suurendamisel

Liikumisharjumustele kaasaaitamine	Arv	%
Käinud lastega pikematel õppe- ja jalutuskäikudel	40	90,9
Lõiminud liikumistegevusi igapäevastesse õppetegevustesse	36	81,8
Ärgitanud lapsi vaba mängu ajal enam liikuma	31	70,5
Viinud läbi erinevaid liikumistegevusi õues	27	61,4
Käinud lastega pikematel matkadel looduses	26	59,1
Viinud igapäevaselt läbi liikumispause	23	52,3
Soodustanud aktiivset mängu rühmaruumides	16	36,4
Muu	4	9,1

Kolmas uurimusküsimus on: *Kui sageli rühmaõpetaja käib rühmaga õues?*

Uurimisküsimusele saab vastuse mitme küsimuse põhjal (Lisa 1, küsimus 10–11; 13). Küsitud oli õues käimise sagedust kahel perioodil, sügis- ja talveperioodil. Sügisperioodil käis 55,8% vastanuist õues viiel päeval nädalas kahel korral päevas (Tabel 4). Muu valiku teinud õpetajad käivad lisaks sellele teist korda õues, kui on ilus ilm või viimaste lastega, kellele pole veel lapsevanem järele tulnud. Talveperioodil käis 90,9% vastanutest õues viiel päeval nädalas ühel korral päevas. Muu valiku tegi kaks õpetajat ja nemad käivad ilmast olenevalt teist korda viiel päeval nädalas õues. Üks õpetaja on öelnud, et kõikidel päevadel ei olnud võimalik õues käia.

Tabel 4. Rühma õues käimise sagedus koos õpetajaga (N=43)

	Sügisel		Talvel	
	Arv	%	Arv	%
3–4 päeval nädalas kaks korda päevas	1	2,3	1	2,3
5 päeval nädalas ühe korra päevas	13	30,2	40	90,9
5 päeval nädalas kaks korda päevas	24	55,8		
Muu*	5	11,6	3	6,8

*Üks vastus eemaldatud, vastaja ei töötanud siis lasteaias.

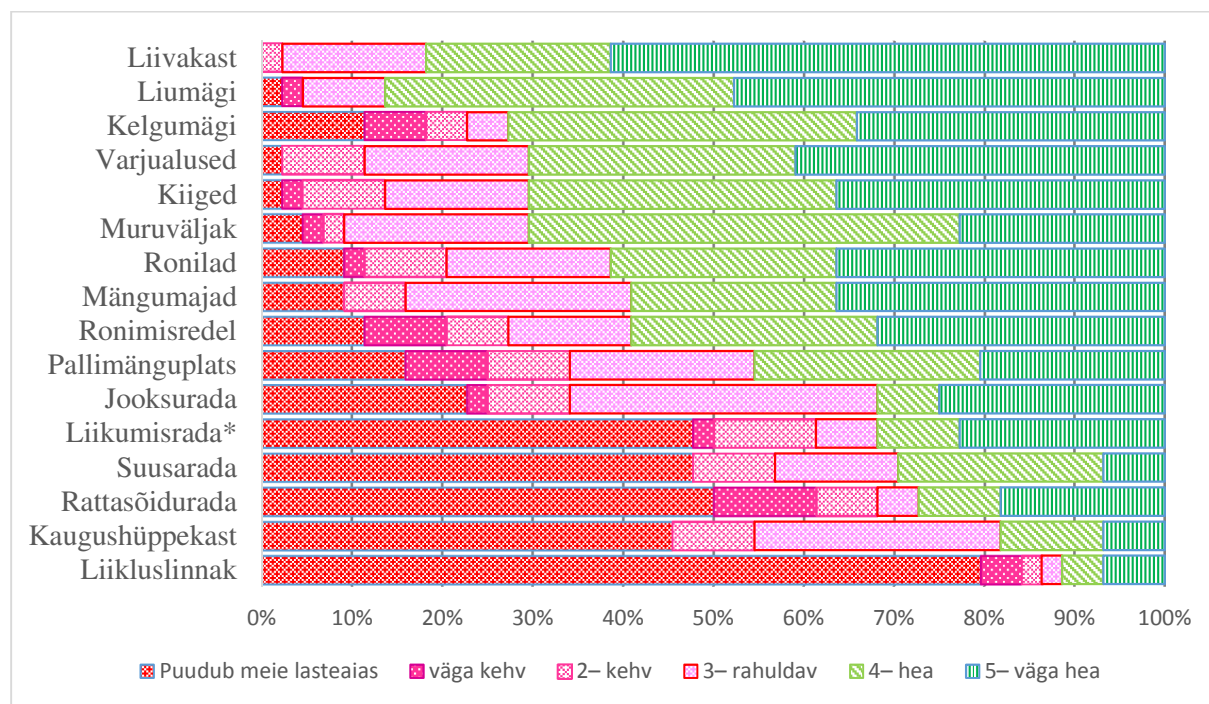
Küsimus, kui tihti õpetajad käivad lastega matkadel ja pikematel jalutuskäikudel, annab osaliselt vastuse sellele, kui sageli õpetajad planeerisid kehalist aktiivsust nõudvaid tegevusi. Enamik õpetajaid käis lastega matkal paar korda kuus (56,8%), neist 22,7% korra nädalas (Tabel 5). Kaks vastanut ei käi mitte kunagi matkal.

Tabel 5. Matkadel ja pikematel jalutuskäikudel käimise sagedus

	Arv	%
Korra nädalas	10	22,7
Paar korda kuus	15	34,1
Korra kuus	7	15,9
Paar korda poolaastas	10	22,7
Mitte kunagi	2	4,5

Neljas uurimusküsimus on: Milliseid vahendeid ja keskkondi kasutab rühmaõpetaja kehalist aktiivsust nõudvate tegevuste läbiviimiseks?

Õppe- ja kasvatustegevusteks vajalike õuevahendite olemasolu uuriti küsimustikus hinnangutabeliga. Tabelis sai ära märkida õuevahendi olemasolu, andes neile hinnangu, ning puudumise korral valida variandi „Puudub meie lasteaias“. Lisaks sai kirja panna vahendid, mis lasteaias on, aga küsimuses etteantud nimistust puudusid. Valitavate õuevahendite seas on liivakast ainuke, mis on olemas kõikides vastanute lasteaedades, üle 80% vastanutest hindavad selle seisukorra heaks või väga heaks (Joonis 3). Kõige rohkem hinnatakse heaks või väga heaks liumäe (86,3%), liivakasti (81,9%) ja kelgumäe (72,7%) seisukorda. Vastanutest 45,5% pole kaugushüppekasti, 47,7% suusarada ja komplekteeritud liikumistrada laste iseseisvaks liikumiseks, 50,0% rattasõidurada ja 79,5% liikluslinnakut.



*- komplekteeritud liikumistrada laste iseseisvaks liikumiseks

Joonis 3. Lasteaia õueala vahendite olemasolu ja õpetajate hinnang nende seisukorrale.

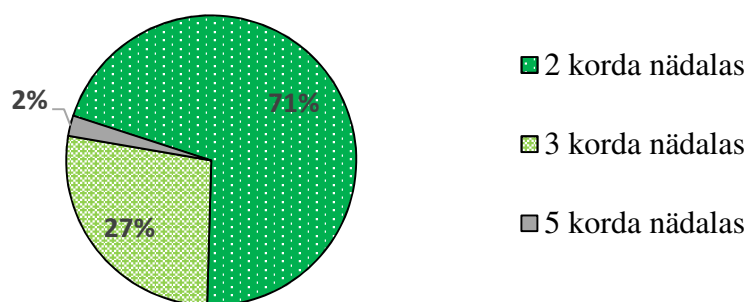
Õpetajad nimetasid veel vahendeid, mida loetelus ei olnud: eri kõrgusega poomid, korvpall, „ämblik“, seiklusrada, mudaköök, nööriredel, lendavad taldrikud, hüppenöör, pallid, koonused, rõngad, tasakaalurada, korvirõngad, viskemängud, keksumängud, puudesalu ja lükatav karusell. Samuti nimetati võimalust kasutada kooli staadioni ja valla spordihoonet.

Uurimisküsimusele, milliseid keskkondi kasutab rühmaõpetaja, vastab küsimus „Milliseid olemasolevaid liikumisvõimalusi olete kasutanud oma rühma lastega viimase õppeaasta sügis- ja talveperioodil?“. Vastata sai mõlema perioodi kohta eraldi ning valida sai mitu vastusevarianti. Lisada sai ka oma vastuse kui valikust sobivat ei leidnud. Sügisel kasutati liikumisvõimalustest kõige enam lasteaia õueala (95,5%), parki (77,3%), metsarada (61,4%) ja tänavat (61,4%) (Tabel 6). Talvel kasutati liikumisvõimalustest kõige enam lasteaia õueala (84,1%), parki (63,6%), kergliiklusteed (52,3%) ja tänavat (52,3%).

Tabel 6. Keskkonnad, mida õpetajad kasutasid liikumistegevuste läbi viimiseks

	Sügisel		Talvel	
	Arv	%	Arv	%
Lasteaia õueala	42	95,5	37	84,1
Park	34	77,3	28	63,6
Tänav	27	61,4	23	52,3
Metsarada	27	61,4	20	45,5
Kergliiklustee	23	52,3	23	52,3
Spordiväljak väljaspool õueala	22	50,0	11	25,0
Mänguväljak väljaspool õueala	21	47,7	15	34,1
Terviserada	15	34,1	9	20,5
Ujula	2	4,5	2	4,5
Suusarada			10	22,7
Liuväli, uisuhall			11	25,0

Liikumistunnid on kahel korral nädalas 70,5% ja kolmel korral nädalas 27,3% vastanutest (Joonis 4). Liikumistunni läbiviimises osales 30 õpetajat (68,2%) ja 14 (31,8%) õpetajat ei osalenud.



Joonis 4. Liikumisõpetuse tundide arv nädalas.

Arutelu

Bakalaureusetöö eesmärk on välja selgitada Tartumaa koolieelsete rühmade rühmaõpetajate arvamus laste kehalise aktiivsuse olulisusest, planeeritavad tegevused laste kehalise aktiivsuse toetamiseks, vahendite olemasolu lasteaia õuealal ning keskkondade kasutatavus väljaspool õueala. Eesmärgi täitmiseks püstitati neli uurimisküsimust. Uuring viidi läbi Tartu linna ja Tartu maakonna koolieelsete rühmade rühmaõpetajate seas.

Esimesele uurimisküsimusele, *kui oluliseks peavad lasteaia rühmaõpetajad laste kehalist aktiivsust*, leiab vastuse kahe küsimuse põhjal. Suur osa rühmaõpetajaid hindab oma rolli laste liikumisharjumuste kujundamisel oluliseks või väga oluliseks. Võib oletada, et kui õpetaja tunneb enda olulisust laste kehalise aktiivsuse kujundamisel, siis ta rakendab enda oskusi ja teadmisi. Vastanud õpetajatest rohkem kui pooled teavad, et lastele on soovituslik mõõduka kuni tugeva intensiivsusega liikuda iga päev 60 minutit (WHO, s.a). Seda arvestades saab õpetaja loomida tegevustesse liikumist. Kolmandik õpetajatest vajaks liikumisvaldkonna teadmiste täiendamist. Õpetajad võivad aktiivse liikumise hulka arvata ka kerge aktiivsusega liikumise, sellest võib tuleneda, et osa õpetajaid pidas soovitatud aega pikemaks.

Teisele uurimisküsimusele, *missuguste tegevustega õpetaja toetab laste kehalist aktiivsust*, saab vastuse küsimusest, milles õpetaja pidi valima tegevusi, mida ta läbi viib väljaspool liikumistundi. Kõige populaarsemad tegevused on liikumismängud, jalutamine ja kelgutamine. Need tegevused olid ka üle-eestilises uuringus kõige enam läbi viidavamad tegevused. TAI uuringust selgus veel, et väga paljud viivad läbi ka jooksmist, matkamist ja sportmänge (Haav, Lõhmus & Oja, 2019), mida käesolevas töös viisid läbi ligi pooled vastanud. Igasugune liikumine suurendab kehalist aktiivsust. Koolieelses rühmas võiks tegevused olla keerukamad ja mitmeid oskusi hõlmavad. Seetõttu võiks õpetajad rohkem läbi viia sportmänge. Šotimaa uuringust selgus, et õpetaja eestvedamisel sportmängude läbiviimine suurendab laste põhiliikumise oskusi, näiteks jooksmise, hüppamis-, viskamis- ja püüdmisoskusi (Johstone et al., 2019).

Alla poolte vastanutest viivad läbi jalgrattasõitu ning vähesed käivad lastega suusatamas. „Õppe- ja kasvatustegevuse valdkonnad“ raamatus on välja toodud, et 7 aastane laps peaks suutma sõita kahe rattalise jalgrattaga ja suuskadel nõlvakust alla laskuda (Oja, 2009). Neid tulemusi on raske saavutada kui vastavaid tegevusi läbi ei viida. Suusa- ja rattasõidurajad on olemas ligikaudu pooltes vastanud lasteaedades, kuid käesolev töö ei uurinud suusavarustuse ja jalgrataste olemasolu lasteaedades.

Käesolevast uuringust selgus, et õpetajad viivad läbi pikemaid õppe- ja jalutuskäike, lõimivad liikumistegevusi igapäevasesse õppetegevusse ja ärgitavad lapsi vaba mängu ajal enam liikuma. Lapsed ei tohiks olla istuvas asendis korraga üle 60 minuti (The national association..., s.a), seega liikumistegevuste lõimimine õppetegevusse ja liikumispauseide läbiviimine aitab kaua kestvat istuvat asendit vältida. Samuti on soovituslik, et laps oleks aktiivne ka mitteplaneeritud tegevustes (The National Association..., s.a). Seetõttu on hea, et õpetajad ärgitavad lapsi liikuma ka vaba mängu ajal.

Kolmandale uurimusküsimusele, *kui sageli rühmaõpetaja käib rühmaga õues*, saab vastuse küsimustest õues käimise sageduse kohta sügis- ja talveperioodil. Käesolevast tööst selgus, et nii sügis- kui talveperioodil käiakse lastega õues viiel päeval nädalas vähemalt ühel korral. Sügisel käivad pooled vastanud õues ka teist korda. Talvel käivad sobivatel tingimustel vähesed ka teist korda õues. TAI uuringust selgus samuti, et valdavalt käiakse õues üks kord päevas sügis- ja talveperioodil, rohkem kui pooled vastanud käivad sügisperioodil ka teist korda õues (Haav, Lõhmus & Oja, 2019). Tavapärane õues viibimise aeg on 45–60 minutit. Kui käiakse kahel korral päevas õues, siis see annab lapsele võimaluse olla rohkem aktiivne. Kui talveperioodil käiakse õues vähem, siis võiks laps saada teha aktiivseid tegevusi toas. Talveperioodil on raske saavutada kehalise aktiivsuse soovitatud aega, kui õues käiakse ainult ühel korral. Külmade ilmade tõttu ei pruugita õues olla nii kaua kui sügisperioodil. Kehaline aktiivsus on suurem õues mängides (Tandon et al., 2018) ja kui õues ollakse 60 minutit või rohkem (Henderson et al., 2015).

Üks õuekeskkonnas viibimise võimalus on läbi viia matkasid, mis on huvitavad ja pakuvad lastele kehalist pingutust. Matkad õpetavad lastele liikumist erinevatel maastikel ja põhiliikumisoskuste kasutamist. Käesolevast uuringust selgus, et suur osa õpetajaid viib matkasid või pikemaid jalutuskäike läbi paar korda kuus või korra nädalas. Ainult kaks vastanut ei vii matkasid mitte kunagi läbi. TAI uuringust selgus, et paar korda kuus või korra nädalas käib matkadel vähem õpetajaid kui käesolevas uuringus (Haav, Lõhmus & Oja, 2019). Soovituslik matka pikkus koolieelikutele on 60 – 80 minutit (Seppel, 2005). Matka kestuse ajal on lapsel võimalik saavutada soovituslik aeg olla kehaliselt aktiivne.

Neljas uurimusküsimus oli: *milliseid vahendeid ja keskkondi kasutab rühmaõpetaja kehalist aktiivsust nõudvate tegevuste läbiviimiseks?* Liivakast oli ka ainuke vahend, mis oli olemas kõikides vastanute lasteaedades ja õpetajad hindasid selle seisukorda kõige paremaks. Liivakastis tegutsemine ei suurenda kehalist aktiivsust, kui arendab peenmotoorikat (Palm,

2005). Hea hinnangu said ka liumäed. Liivakasti ja liumäge võib pidada traditsioonilisteks õuevahenditeks lasteaias ning nende seisukord oli kõikjal ka kõige parem. Kelgumägi võib olla looduslikult kõrgem koht lasteaias õuealal, seega ei vaja selle rajamine palju ressursse. Enamikus vastanute lasteaedades on kiiged, ronilad ja ronimisredelid olemas ja need on heas seisukorras. Kiikumine ja ronimisvahenditel turnimine arendavad laste käe- ja jalalihaseid, samuti parandavad tasakaalu ja koordinatsiooni (Palm, 2005). Need tegevused on ka kõige meeldivamad lastele. Saksamaa uuringust selgus, et 4–12 aastastele lastele meeldib mänguväljakul kasutada kõige enam vahendeid, millelt alla lasta ja mida mööda üles ronida, ning erinevaid kiikesid (Reimers, 2018). Enamik õpetajaid on hinnanud muruväljakute seisukorra heaks või väga heaks. Seega on erinevate mängude läbiviimiseks tagatud mänguala. Austraalia uuringust selgus, et lapsed veedavad õues rohkem aega kui muru on kvaliteetne (Armstrong et al., 2019). Sportlike tegevustega seotud rajatised – kaugushüppekast, palliplatsid, jooksurajad – on kehvas seisukorras või puuduvad üldse. Seetõttu võib olla raskendatud sportmängude läbi viimine. Enamikus vastanute lasteaedades liikluslinnakut pole. Liikluslinnakud õuealal on ohutud keskkonnad, kus õppida liiklemist. Liikluslinnakute puudumine võib olla tingitud ressursi nappusest. Saksamaa uuringust selgus, et 4–12 aastastele lastele meeldib mängida 2–4 liikmelistes rühmades (Reimers, 2018). Selleks annavad hea võimaluse varjualused ja mängumajad, mis on enamikus lasteaedades ning heas või väga heas seisukorras.

Uurimusküsimuse teisele poolele, milliseid keskkondi õpetaja kasutab tegevuste läbiviimiseks, leiab vastuse kahe perioodi kaupa. Uuringust selgus, et peaaegu kõik vastanud kasutavad lasteaias õueala nii sügis- kui talveperioodil. Paljud õpetajad kasutavad sügisel metsaradasid ja parke. Ligi pooled vastanutest kasutavad sügisperioodil veel ka spordi- ja mänguväljakuid väljaspool õueala. Seitsmendaks eluaastaks peaks laps suutma iseseisvalt kasutada kodu ümbruses olevaid spordi- ja mänguväljakuid (Oja, 2009), seda aitab saavutada kui koos õpetajaga käiakse ka mujal kui lasteaias õuealal. Tihti on lapse kodu lasteaias lähedal, nii võidakse koos rühmaga käia just kodulähedastel spordi- ja mänguväljakutel. Mõlemal perioodil kasutatakse ligi poolte vastanute seast ka tänavaid ja kergliiklusteid. Viimaseid keskkondi võidakse kasutada selleks, et käia lastega õppe- ja jalutuskäikudel, mida peaaegu kõik õpetajad ka teevad.

Käesoleva töö uuringust selgus, et kõigis vastanute lasteaedades toimuvad liikumistunnid vähemalt kaks korda nädalas. TAI uuringust selgus samasugune tulemus, et üldiselt toimuvad regulaarsed liikumistunnid kaks korda nädalas (Haav, Lõhmus & Oja 2019).

Koolieelse lasteasutuse riiklikus õppekavas ei ole sätestatud mitu korda nädalas ning mitu minutit peaks liikumistund kestma. Küll aga peab lasteaed toetama lapse kehalist arengut ning rahuldama liikumisvajaduse (Koolieelse lasteasutuse riiklik..., 2011). Kõige paremaid tulemusi kehalise aktiivsuse arendamisel saavutatakse kui liikumistunnid toimuvad vähemalt kaks korda nädalas (Iivonen ja Sääkslahti, 2013). Rühmaõpetajad ise enamasti osalevad laste liikumistunnis ning aitavad tundi läbi viia, kuigi see pole kohustuslik. Õpetaja saab olla eeskujuks liikumistunnis osalemisega. Aastast 2015 ei pea enam palkama eraldi liikumisõpetajat (Koolieelse lasteasutuse personali..., 2015), mis tulevikus võib kaasa tuua selle, et üha enam peavad hakkama rühmaõpetajad ise liikumistunde läbi viima. Rühmaõpetajate olulisus laste kehalise aktiivsuse toetamisel suureneb veelgi. Hetkel annab liikumistunnis osalemine rühmaõpetajale võimaluse ennast täiendada ja kurssi viia tegevustega, mida tema rühma lapsed oskavad ja suudavad sel arenguetapil.

Kokkuvõtvalt võib öelda, et Tartumaa rühmaõpetajad peavad end laste kehalise aktiivsuse toetajana oluliseks ning pooled õpetajad teavad põhiteadmist, et laps peaks olema päeva jooksul vähemalt 60 minutit mõõduka kuni tugeva intensiivsusega kehaliselt aktiivne. Õpetajad aitavad laste liikumisharjumusi kujundada viies läbi õppe- ja jalutuskäike, lõimivad liikumistegevusi igapäevastesse tegevustesse, samuti teevad liikumispause ning ärgitavad lapsi liikuma ka vaba mängu ajal. Vähe viiakse läbi suusatamist ja jalgrattasõitu. Kõige sagedasemad kohad, kus õpetajad lastega käivad, on õueala, pargid ja tänavad. Õpetajad käivad lastega õues ühel korral päevas, sügisperioodil käivad pooled õpetajad ka teist korda. Enamasti olid õpetajad rahul lasteaia õuealal olevate vahenditega. Eakohaseid vahendeid koolieelikutele puudus lasteaedade õuealalt kõige rohkem. Lasteaedades on kaks kuni kolm korda liikumistunnid. Sellises mahus struktureeritud liikumistunde peaks tagama lapse kehalise arengu.

Uuringu piirangud ja praktiline väärtus

Käesoleva töö piirang on see, et uurimuses ei osalenud kõik Tartumaa lasteaiaid ning selles osalenud õpetajate töö asukoht ei ole teada. Uuringus võib esineda mitu vastust ühest lasteaiaist ning võib olla ka lasteaedasid, kust ükski õpetaja ei osalenud uuringus. Seetõttu, ei saa selle uuringu põhjal teha üldistust lasteaedade kohta. Töö autor ei leidnud täpset informatsiooni, mitu koolieelikute rühma Tartumaal on, sest osade lasteaedade kodulehekülgedelt puudus rühma infomatsioon vanuselise jaotuse kohta.

Käesoleva töö praktilise väärtusena võib välja tuua uudsuse. Teadaolevalt ei ole peale üle-eestilist uuringut, keegi mõnda piirkonda spetsiifiliselt uurinud. Samuti võib väärtusena välja tuua selle, et uuringu valimis on rohkem maakonna lasteaedasid. Nii sai teada ka maakonna lasteaedade seisukorrast. Enamasti on uurimistööde sihtgrupid linna lasteaiad.

Tänusõnad

Soovin tänada kõiki rühmaõpetajaid, kes vastasid küsimustikule.

Autorsuse kinnitus

Kinnitan, et olen koostanud ise käesoleva bakalaureusetöö ning toonud korrektselt välja teiste autorite mõtted. Töö on koostatud lähtudes Tartu Ülikooli haridusteaduste instituudi lõputöö nõuetest ning on kooskõlas heade akadeemiliste tavadega.

Autori allkiri

Kuupäev: 20.05.2019

Kasutatud kirjandus

- Armstrong, G. P., Maitland, C., Lester, L., Trost, S. G., Trapp, G., Boruff, B., Al Marzooqi, M. K. & Christian, H. E. (2019). Associations between the home yard and preschoolers' outdoor play and physical activity. *Public Health Research & Practice* Mar 6;29(1).
- Boldemann C., Blennow M., Dal H., Mårtensson F., Raustorp A., Yuen K., Wester U. (2006) Impact of preschool environment upon children's physical activity and sun exposure. *Preventive Medicine*. 42(4), 301–308.
- Boxberger, K. & Reimers, A.K. (2019) Parental Correlates of Outdoor Play in Boys and Girls Aged 0 to 12—A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16, 190
- Clements, R. (2004). An Investigation of the Status of Outdoor Play. *Contemporary Issues in Early Childhood* 5(1), 68–70
- Connelly, J.-A., Champagne, M. & Manningham, S. (2018). Early Childhood Educators' Perception of Their Role in Children's Physical Activity: Do We Need to Clarify Expectations?. *Journal of Research in Childhood Education* 32(3), 283–294
- Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health*. (s.a). World Health Organization. Külastatud aadressil https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/en/
- Haav, A. (2018). *Lasteaia keskkondlikud ja õppe-kasvatustöö tingimused seoses 6-7aastaste laste kehalise arenguga*. Magistritöö. Tallinna Ülikool
- Haav, A., Lõhmus, L. & Oja, L. (2019). *Lasteaia keskkondlike tingimuste ja õppe-kasvatustegevuste mõju laste kehalisele arengule kooliks ettevalmistavas rühmas*. Uuringuraport. Publitseerimata. Tallinn: Tervise Arengu Instituut, 2019
- Hansen, S., Liiv, K., Pertel, T., & Varava, L. (2015). *Tegevuspõhimõtted tervisliku toitumise ja füüsilise aktiivsuse edendamiseks*. Atlex AS.
- Henderson, E. K., Grode, M. G., O'Connell, M., L. & Schwartz, M. B. (2015). Environmental factors associated with physical activity in childcare centers. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*.
- Hinkley, T., Brown, H., Carson, V. & Teychenne, M. (2018). Cross sectional associations of screen time and outdoor play with social skills in preschool children. *PLoS ONE* 13(4):e0193700 Külastatud aadressil <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371%2Fjournal.pone.0193700>

- Iivonen, S. & Sääkslahti, A. K. (2014). Preschool children's fundamental motor skills: a review of significant determinants. *Early Child Development and Care*. 184:7, 1107 – 1126
- Johstone, A., Hudges, A. R., Bonnar, L., Booth, J. N. & Reilly, J. J. (2019). An active play intervention to improve physical activity and fundamental movement skills in children of low socio-economic status: feasibility cluster randomized controlled trial. *Pilot and Feasibility Studies* 45(5)
- Jõgeva, S., Mooses, M., Pitsi, T., & Streimann, K. (2013). Tervislik toitumine ja kehaline aktiivsus. *Räägime tervisest!* Tallinn Tervise Arengu Instituut.
- Karvonen, P. (2003). *Liikumisrõõm*. Tallinn. Kirjastus Ilo.(- Lk 21)
- Koolieelse lasteasutuse personali miinimumkoosseis (2015). *Riigi Teataja I 2015, 42*
Külastatud aadressil <https://www.riigiteataja.ee/akt/123092015001>
- Koolieelse lasteasutuse riiklik õppekava (2011). *Riigi Teataja I 2008, 23, 152* Külastatud aadressil <https://www.riigiteataja.ee/akt/13351772?leiaKehtiv>
- Konstabel, K., Veidebaum, T., Verbsetel, V., Moreno L. A., Bammann, K., Tornaritis, M., Eiben, G., Molnar, D., Siani, A., Sprengeler, O., Wirsik, N., Ahrens, W., & Pitsiladis, Y. (2014). Objectively measured physical activity in European children: the IDEFICS study. *International Journal of Obesity*, 38, 135–143.
- Lasteaiad*. (s.a). Külastatud aadressil https://www.eesti.ee/est/kontaktid/lasteaiad/tartumaa_2
- Lätt, E., Mäestu, J., Ortega, B. F., Rääsk, T., Jürimäe, T., & Jürimäe, J. (2015). Vigorous physical activity rather than sedentary behaviour predicts overweight and obesity in pubertal boys: A 2-year follow-up study. *Scandinavian Journal of Public Health*, 43, 276–282.
- Loko, J. (2002). Kehaline aktiivsus ja töövõime lastel. *Laste ja noorte spordiõpetus*. Tartu: Atlex.
- Lõhmus, L ja Varava, L. (2006). *Tervisega seotud eeldused ja tingimused koolieelsetes lasteasutustes*. Tallinn Tervise Arengu Instituut Külastatud aadressil https://intra.tai.ee//images/prints/documents/132066243622_Tervisega_seotud_eeldused_ja_tingimused_koolieelses_lasteasutuses_EST.pdf
- Mei, K., Pihu, M., & Tullus, I. (2014). *Toitumine ja liikumine I-III kooliaste. Õpetajaraamat*. Kirjastus Atlex Külastatud aadressi https://intra.tai.ee//images/prints/documents/147211095839_toitumine_ja_liikumine_sisu_2015_kaantega_web.pdf

- National Association for Sports and Physical Education (s.a) *Active Start: A Statement of Physical Activity Guidelines for Children From Birth to Age 5, 2nd Edition* Külastatud aadressil <http://portal.shapeamerica.org/standards/guidelines/activestart.aspx>
- Niiberg, T., & Linnas, M. (2007). *Laps läheb lasteaeda*. Tartu: Atlex.
- Oja, L. (2008). Kehaline areng. Liikumine E. Kikas (Toim), *Õppimine ja õpetamine koolieelses eas* (lk 223–237). Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus.
- Oja, L. (2009). Valdkond „Liikumine“. E. Kulderknup (Toim), *Õppe- ja kasvatustegevuse valdkonnad*. (lk 108-116). Tartu: Kirjastus Studium.
- Palm, H. (2005). Liikumiskasvatus lasteaiaõpetaja igapäevatoos. L., Kivi, H., Sarapuu (Koost), *Laps ja lasteaed. Lasteaiaõpetaja käsiraamat*. Tartu: Atlex.
- Pitsi, et al. *Eesti toitumis- ja liikumissoovitused 2015*. (2017). Tervise Arengu Instituut Tallinn
- Rahvastiku tervise arengukava 2009-2020*. (2012). Külastatud aadressil https://www.sm.ee/sites/default/files/content-editors/eesmargid_ja_tegevused/Tervis/2012_rta_pohitekst_ok_5.pdf
- Reimers, A. K., Schoeppe, S., Demetriou, Y. & Knapp, G. (2018). Physical Activity and Outdoor Play of Children in Public Playgrounds – Do gender and Social Environment Matter? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(7), 1356
- Rodriguez-Ayllon M., Cadenas-Sánchez C., Estévez-López F., Muñoz N.E., Mora-Gonzalez J., Migueles J.H., Molina-García P., Henriksson H., Mena-Molina A., Martínez-Vizcaíno V., Catena A., Löf M., Erickson K.I., Lubans D.R., Ortega F.B., Esteban-Cornejo I. (2019). Role of Physical Activity and Sedentary Behavior in the Mental Health of Preschoolers, Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Medicine* Aprill
- Seppel, I. (2005). Liikumisest. A. Kons (Toim), Liikumisest. Tea ja toimetaja nr 29, (lk5-12). Tallinn: Kirjastus Ilo
- Tandon, P.S., Saelens, B. E., Zhou, C. & Christakis, D. A. (2018). A Comparison of Preschoolers' Physical Activity Indoors versus Outdoors at Child Care. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 15, 2463
- Tervisekaitsenõuded koolieelse lasteasutuse maa-alale, hoonetele, ruumidele, sisustusele, sisekliimale ja korrashoiule. (2011). *Riigi Teataja I 2011, 131* Külastatud aadressil <https://www.riigiteataja.ee/akt/111102011003>
- Tälli, H & Maser, M. (2003). *Terviseedendus lasteaias*. Tervise Arengu Instituut.

Lisa 1. Küsimustik rühmaõpetajale

Järgnev küsimustik on veebipõhise küsimustiku põhjal muudetud Wordi-formaati.

Tere!

Olen Tartu Ülikooli koolieelse lasteasutuse õpetaja eriala bakalaureuseõppe tudeng. Lasteaia õpetajal on oluline roll lapse kehalise aktiivsuse kujundamisel. Sellest tulenevalt soovin uurida enda lõputöös, milline on olukord Tartumaal. Selleks viin läbi Tartumaa koolieelsetes õppeasutustes uuringu ning kutsun Teid andma oma panust. Uuring on anonüümne ja vastused kajastuvad töös üldistaval kujul. Küsimustik põhineb Tervise Arengu Instituudi poolt 2017 aastal läbi viidud uuringu "Lasteaia keskkondlike tingimuste ja õppekasvatustegevuste mõju laste kehalisele arengule kooliks ettevalmistavas rühmas" küsimustikul ja selles on 16 küsimust. Täitmine võtab aega ligikaudu 10 minutit.

Kui Teil tekib küsimusi, siis palun kirjutage (autori email).

Uuringu tulemused saadan kõikidele Tartumaa lasteaedadele käesoleva õppeaasta lõpus.

Täna, et osalete uuringus!

Liisa Maria Tammesoo

1. Kus asub lasteaed, milles töötate? Palun valige üks variant.

Vastuse variandid: Tartu linnas; Ühes järgnevas vallas: Elva, Nõo, Kambja, Kastre, Luunja, Peipsiääre ja Tartu vald

2. Palun märkige oma vanus.

3. Palun märkige oma sugu. Palun valige üks variant.

Vastuse variandid: Naine; Mees

4. Kui kaua peaks Teie arvates koolieelses eas laps olema iga päev vähemalt mõõdukalt kehaliselt aktiivne? Palun valige üks variant.

Vastuse variandid: Vähemalt 30 minutit; Vähemalt 60 minutit; Vähemalt 180 minutit; Sellist aega ei ole määratletud.

5. Kui oluliseks peate enda rolli laste liikumisharjumuste kujundamisel? Hinnangu andmisel kasutage palun traditsioonilist 5-pallist skaalat, kus 1 on "ei pea üldse oluliseks" ja 5 "pean väga oluliseks". Palun valige üks variant.

Vastuse variandid: 1; 2; 3; 4; 5.

6. Mitu korda nädalas on Teie rühma lastel korraline liikumistund? Palun valige üks variant.

Vastuse variandid: Liikumistegevust ei toimu; 1 kord nädalas; 2 korda nädalas; 3 korda nädalas; 4 korda nädalas; 5 korda nädalas.

7. Kas Te osalete laste liikumistunni läbiviimisel? Palun valige üks variant.

Vastuse variandid: Jah, aitan liikumisõpetajat tunni läbiviimisel; Ei, tunni viib läbi liikumisõpetaja.

8. Millised tingimused ja vahendid on Teie lasteaia õuealal ja kuidas hindate nende seisukorda? Palun märkige vastus igale vastusevariandile.

Vastuse variandid: muruväljak; kiiged; jooksurada; kaugushüppekast; pallimänguplats; kelgumägi; suusarada; liivakast; mängumajad; liumägi; varjualused; liikluslinnak; rattasõidurada; ronimisredel; ronilad; komplekteeritud liikumisirada laste iseseisvaks liikumiseks.

Hinnangu skaala: Puudub meie lasteaias; 1 – väga kehv; 2 – kehv; 3 – rahuldav; 4 – hea; 5 – väga hea.

9. Kui Teie lasteaia õuealal on lisaks vahendeid, mis ei olnud eelmises küsimuses loetletud, siis palun märkige need siia.

10. Kui sageli olete käesoleval õppeaastal tavaliselt käinud lastega õues sügisperioodil (september-oktoober)? Palun valige üks variant.

Vastuse variandid: 5 päeval nädalas ühe korra päevas; 5 päeval nädalas kaks korda päevas; 3–4 päeval nädalas ühe korra päevas; 3–4 päeval nädalas kaks korda päevas; 1–2 päeval nädalas ühe korra päevas; 1–2 päeval nädalas kaks korda päevas; muu (palun täpsustage).

11. Kui sageli käisite käesoleval õppeaastal tavaliselt lastega õues talveperioodil (oktoober –märts)? Palun valige üks variant.

Vastuse variandid: 5 päeval nädalas ühe korra päevas; 5 päeval nädalas kaks korda päevas; 3–4 päeval nädalas ühe korra päevas; 3–4 päeval nädalas kaks korda päevas; 1–2 päeval nädalas ühe korra päevas; 1–2 päeval nädalas kaks korda päevas; muu (palun täpsustage).

12. Milliseid liikumistegevusi viite läbi väljaspool liikumistundi oma rühma lastega? Palun märkige kõik sobivad vastusevariandid.

Vastuse variandid: liikumismängud; sportmängud (nt jalgpall); tantsimine; võimlemine; kelgutamine; suusatamine; jalgrattasõit; jooksmine; jalutamine; matkamine; ei vii läbi liikumistegevusi; muu (palun täpsustage).

13. Kui sageli olete käinud käesoleval õppeaastal oma rühma lastega matkadel ja pikematel jalutuskäikudel väljaspool lasteaeda? Palun valige üks variant.

Vastuse variandid: paar korda kuus; korra kuus; paar korda poolaastas; korra poolaastas; paar korda aastas; korra aastas; mitte kunagi.

14. Millised olemasolevaid liikumisvõimalusi olete kasutanud oma rühma lastega viimase õppeaasta sügisperioodil? Palun märkige kõik sobivad vastusevariandid.

Vastuse variandid: tänav; kergliiklustee; spordiväljak väljaspool õueala; ujula; mänguväljak väljaspool õueala; metsarada; terviserada; park; lasteaia õueala; muu (palun täpsustage).

15. Millised olemasolevaid liikumisvõimalusi olete kasutanud oma rühma lastega viimase õppeaasta talveperioodil? Palun märkige kõik sobivad vastusevariandid.

Vastuse variandid: tänav; kergliiklustee; spordiväljak väljaspool õueala; ujula; mänguväljak väljaspool õueala; metsarada; terviserada; park; suusarada; liuväli, uisuhall; lasteaia õueala; muu (palun täpsustage).

16. Kuidas Teie rühmaõpetajana olete kaasa aidanud laste liikumisharjumuste kujundamisele ja liikumisaktiivsuse suurendamisele? Palun märkige kõik sobivad vastusevariandid.

Vastuse variandid: käinud lastega pikematel õppe- ja jalutuskäikudel; käinud lastega pikematel matkadel looduses; lõiminud liikumistegevusi igapäevastesse õppetegevustesse; viinud igapäevaselt läbi liikumispause; ärgitanud lapsi vaba mängu ajal enam liikuma; soodustanud aktiivset mängu rühmaruumides; ei panusta otseselt sellesse; muu (palun täpsustage).

Suur aitäh vastuste ja panustatud aja eest!

Kinnitage küsitlus vajutades SUBMIT.